క్లుప్తంగా

యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించాలి



మాట్లాడుతున్న ఏఓ వరలక్ష్మి

ఐరాల: పంటల సాగులో రైతులు నూతన యాజమాన్య పద్ధతులు తప్పక పాటించాలని ఏఓ వరలక్ష్మి సూచించారు. మండలంలోని చినకాంపల్లెలో మంగళవారం పొలం పిలుస్తోంది కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ పెట్టుబడులను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలన్నారు. యేటా ఒక పంట కాకుండా పంట మార్పిడి తప్పనిసరిగా చేయాలని సూచించారు. వరి సాగులో రైతులకు పలు సూచనలు ఇచ్చారు. పైరును కాండం తొలుచు పురుగు, ఆకు ముడత పురుగు ఆశించే ప్రమాదం ఉందని ముందస్తుగానే రైతులు జాగ్రత్తలు తీసుకుని వరి పంటలను కాపాడుకోవాలని సూచించారు. మోతాదు మించిన ఎరువులు, పురుగు మందుతో పంటను పాడుచేసుకోవద్దని కోరారు. కార్యక్రమంలో వీఏఏ, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక అవసరాల పిల్లలను చైతన్యపరచాలి



భవిత కేంద్రంలో రికార్డులు పరిశీలిస్తున్న జయప్రకాష్‌నాయుడు

ఐరాల: సామాన్య విద్యార్థులతో పాటు సమానంగా విద్యాభ్యాసం చేసేలా ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులను, వారి తల్లిదండ్రులను చైతన్యపరచాలని జిల్లా సమగ్ర శిక్ష సహిత విద్యా కో–ఆర్డినేటర్ జయప్రకాష్‌నాయుడు భవిత కేంద్రం ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. స్థానిక భవిత కేంద్రాన్ని మంగళవారం ఆయన ఎంఈఓ రుషేంద్రబాబుతో కలిసి తనిఖీ చేశారు. భవిత కేంద్రంలోని విద్యార్థుల హాజరు, సహిత విద్య ఉపాధ్యాయుల హాజరు రిజిస్టర్‌ను పరిశీలించారు. వారు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో ప్రత్యేక అవసరాలు గల చిన్నారుల నమోదు సంఖ్యను పెంచాలని సూచించారు. ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థులను ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా ఆదుకుంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సహిత విద్యా ఉపాధ్యాయులు సురేష్, కవిత పాల్గొన్నారు.

కుంభాభిషేక పూజలు



కుంభాభిషేక పూజల్లో భక్తులు

చిత్తూరు రూరల్(కాణిపాకం): చిత్తూరు నగరం కట్టమంచిలోని శ్రీవిశ్వషిరిడి సాయిబాబా ఆలయంలో మంగళవారం కుంభాభిషేక పూజలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయంలో ఉదయం నుంచి అభిషేకం, కలశ పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిపించారు. వచ్చిన భక్తులు స్వామి పూజలు చేసి దర్శించుకున్నారు.

మాధవీలతకు డాక్టరేట్



చిత్తూరు కలెక్టరేట్: జిల్లా కేంద్రంలోని విజయం డిగ్రీ కళాశాలలో విధులు నిర్వహిస్తున్న స్టాటిస్టిక్స్ అధ్యాపకురాలు మాధవీలతకు డాక్టరేట్ ప్రదానం చేశారు. ఈ మేరకు ఎస్వీ యూనివర్సిటీ అధికారులు ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. ఆమె ఎస్వీ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ డా.సరోజమ్మ పర్యవేక్షణలో అనాలసిస్ ఆఫ్ ఎయిర్ పొల్యూటెంట్స్ డేటా యూసింగ్ డేటా మైనింగ్ టెక్నిక్స్ అనే అంశంపై పరిశోధన చేశారు. దీన్ని పరిశీలించిన యూనివర్సిటీ బృందం ఆమెకు డాక్టరేట్‌ను ప్రదానం చేసింది. ఆమెను విజయం కళాశాల చైర్మన్ తేజోమూర్తి, తోటి అధ్యాపకులు అభినందించారు.

ఆహార నియమాలు

నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.
కాఫీ, టీ, శీతల పానీయాలు తాగడం తగ్గించాలి.
నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు తినాలి.
జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

జాగ్రత్తలు

- బయటకు వెళ్లేప్పుడు నెత్తికి టోపీ, ముక్కు, చెవులు కప్పి ఉంచేలా వస్త్రం కట్టుకోవాలి. లేత రంగు నూలు దుస్తులు ధరించాలి.
- మధ్య మధ్యలో నీడలోకి వెళ్లి సేద తీరాలి.
- వెంట నీళ్ల సీసా, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, కాటన్ వస్త్రం ఉంచుకోవాలి.
- ఎండలో పనిచేసేవారు మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం తీసుకోవాలి.

వ్యాయామం ఇలా చేయాలి

- ఉదయం 7 గంటలకే సూర్యుడి ప్రభావం కనిపిస్తోంది. అంతకుముందే వ్యాయామాన్ని ముగించుకోవాలి. సాయంత్రం వాతావరణం పూర్తిగా చల్లబడ్డాకే చేయాలి.
- చెమట ఎక్కువ వస్తే కండరాలకు ముప్పు వ్యాయామానికి ముందు కాఫీ, టీలు సేవించకుండా నీరు తాగి వెళితే మంచిది.
- కసరత్తు ప్రారంభించడానికి 15 నిమిషాల ముందు వరకు నీటిని తీసుకోవచ్చు. మధ్యమధ్యలో కొద్దిగా తాగొచ్చు.



నిర్మానుష్యంగా మారిన చిత్తూరులోని కన్నన్ కాలేజ్ రోడ్డు

తారెత్తిస్తున్న భానుడు

- జిల్లాలో పెరిగిన ఎండ తీవ్రత
- ఉక్కపోతతో అల్లాడిపోతున్న జనం

కాణిపాకం: జిల్లాలో ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. సుర్రుమంటున్న సూర్యుడితో జనం విలవిల్లాడిపోతున్నారు. ఉదయం 7 గంటలకే ఎండ ప్రచండం చేస్తోంది. మధ్యాహ్నం 11గంటలకు పైగా బయట అడుగు పెట్టలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. గురువారం జిల్లాలో ఎండ తీవ్రత అత్యధికంగా నమోదైంది. దీంతో చాలా చోట్ల రోడ్డుమార్గాలు నిర్మానుష్యంగా కనిపించింది. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు పైగా రాకపోకలు తగ్గుముఖంపట్టాయి. సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ప్రజలు బయటి రావడానికి జంకుతున్నారు. ఏటా వేసవిలో 43 డిగ్రీలు అంతకన్నా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. ఈ సంవత్సరం మార్చి మొదటి వారంలోనే ఎండలు మండుతున్నాయి. ఇప్పటికే అత్యధికంగా 36.7 నుంచి 38 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఈసారి కూడా వడగాలులు అత్యధికంగా నమోదయ్యే అవకాశాలున్నాయని తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే ముప్పు పొంచి ఉందన్న విషయం ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించుకోవాలని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల్లోపు సూర్య కిరణాలు నిటారుగా భూమిపై పడడంతో చర్మాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు ఒంట్లోని నీరు, ఖనిజాలు, లవణాలు పోయి డీహైడ్రేషన్‌కు దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సమయంలో తప్పనిసరైతేనే బయటకు వెళ్లాలంటున్నారు. వేసవిలో ఆహారం త్వరగా పాడవుతుందని, ఏ పూటకాపూట వండుకుని తినడం మంచిదని, నీటి కొరత కారణంగా బయట వ్యాపారులు ఇష్టానుసారంగా కలుషితం చేసే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉండడంతో అత్యవసరమైతేనే బయట నీరు, పానీయాలు చూసి మరీ తాగాలి అని పేర్కొంటున్నారు.

అప్పుడప్పుడు ఇలా...

ఫిబ్రవరి చివరి వారం నుంచి కాస్త ఎండలు ఎక్కువయ్యాయి. మార్చి నుంచి ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉంటోంది. దీనికి తోడు రాత్రి పూట చలి తీవ్రత ఉంది. ఇలా ఉదయం 6.30 గంటల వరకు చలి ప్రజలను వణికిస్తోంది. ఈ తర్వాత మండే సూర్యుడు చమటలు పట్టిస్తున్నాడు. ఇక దీనికితోడు రెండు రోజుల క్రితం కాసేపు జోరు వాన కురిసింది. ఈ వానతో ఆ సమయానికి భూమి చల్లబడ్డ ఆ తర్వాత వేడి ఎక్కువైంది. రెండు రోజులుగా సాయంత్రం వేల కారుమబ్బులు కమ్ముకున్నాయి.

వడదెబ్బ లక్షణాలు

వడదెబ్బ తగిలిన వారిలో కాళ్ల వాపులు, కళ్లు తిరగడం, శరీర కండరాలు పట్టుకోవడం, తీవ్ర జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అధిక చెమట పట్టడం, తల తిరిగి పడిపోవడం వంటి జరిగితే వెంటనే సమీపంలోని ఆస్పత్రికి తరలించి సత్వర వైద్యం అందించాలి.

ఎండ తీవ్రత వివరాలు

తేదీ	డిగ్రీలు
13-03-2025	36
14	37
15	37
16	37
17	37
18	38

గతేడాది వడదెబ్బ వివరాలు

నెల	ఇన్‌పేషెంట్	అవుట్ పేషెంట్
మార్చి	29	33
ఏప్రిల్	16	54
మే	21	68
జూన్	14	42

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త



ఎండల్లో తిరగడం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా చంటి పిల్లలను ఎండ తాపానికి గురికాకుండా చూడాలి. అనారోగ్య సమస్యలున్నవారు బయట తిరుగడం మంచిది కాదు. ఇలాంటి వారు త్వరగా వడదెబ్బకు గురవుతారు. కొందరి పిల్లల్లో ముక్కు నుంచి రక్తం వస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ లక్షణాల్లో ఇదొకటి. మూత్రం పచ్చగా వస్తే అప్రమత్తమవ్వాల్సిందే. వేసవిలో నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. ఘన పదార్థాలు సహించవు. ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలి. లేకుంటే వడ దెబ్బకు గురి కావాల్సి వస్తోంది. –సుధారాణి, డీఎంహెచ్ఓ, చిత్తూరు

పోషకాహారంతో ఆరోగ్యం



వైద్య పరీక్షలు చేస్తున్న డాక్టర్ పూర్ణలత

ఐరాల: పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చని స్థానిక పీహెచ్‌సీ డాక్టర్ పూర్ణలత అన్నారు. మండలంలోని నాంపల్లెలో మంగళవారం ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. 104 వాహనంలో 65 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన వైద్య శిబిరంలో గర్భిణులు, బాలింతలు, వృద్ధులు, బీపీ, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు పరీక్షలు చేశారు. కార్యక్రమంలో హెల్త్ అసిస్టెంట్ సుధాకర్, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ, ఏఎన్‌ఎంలు, ఆశావర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

గాలికుంటు ప్రాణాంతకం



దూడకు టీకా వేస్తున్న సిబ్బంది

యాదమరి: పశువులలో గాలి ద్వారా సంక్రమించే గాలికుంటు వ్యాధి అత్యంత ప్రమాదకరమని, పశు సంరక్షణ సహాయకుడు విక్రమ్ అన్నారు. ఆయన కొట్టాలం పంచాయతీ సాయినగర్ కాలనీలో మంగళవారం పశువులకు గాలికుంటు నివారణ టీకాలు వేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాధి సోకడం వల్ల పాల ఉత్పత్తి మరియు పని సామర్థ్యం గణనీయంగా తగ్గిపోతుందని తద్వారా రైతుకు ఆర్థికంగా నష్టం చేకూరుతుందని చెప్పారు.

వేరుశనగలో కొత్త వంగడాలను సాగు చేయాలి



చెర్లోపల్లెలో మాట్లాడుతున్న ఏరువాక శాస్త్రవేత్త సంధ్యారాణి

తవణంపల్లె: వేరుశనగలో కొత్త వండాలను సాగు చేస్తే అధిక దిగుబడి సాధించవచ్చని ఏరువాక శాస్త్రవేత్త సంధ్యారాణి తెలిపారు. మండలంలోని చెర్లోపల్లెలో మంగళవారం వ్యవసాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో నేషనల్ మిషన్ ఆన్ ఎడిబుల్ ఆయిల్, ఆయిల్ సీడ్ పథకం కింద ఎస్సీ రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఏరువాక శాస్త్రవేత్త సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ వేరుశనగ పంటలో మేలైన, వివిధ రకాల రోగాలను తట్టుకునే కొత్త రకాల విత్తనాలు గురించి వివరించారు. వ్యవసాయాధికారి ప్రవీణ్ ప్రభుత్వ పథకాలు, సేంద్రియ వ్యవసాయ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో రైతు సేవా సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సామాజిక సేవ అభినందనీయం



రోగులను పరీక్షిస్తున్న అపోలో హాస్పిటల్ వైద్యులు

తవణంపల్లె: సామాజిక సేవల్లో జర్నలిస్టుల పాత్ర అభినందనీయమని స్థానిక తహసీల్దార్ సుధాకర్ అన్నారు. తవణంపల్లె ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. దీన్ని తహసీల్దార్ సుధాకర్, ఎంపీడీఓ రెడ్డిబాబు, ఎస్ఐ చిరంజీవి రిబ్బన్ కత్తిరించి ప్రారంభించారు. అనంతరం స్థానిక వైద్యాధికారి ప్రియాంక, అపోలో వైద్యులు డాక్టర్ ప్రీతి, విద్యార్థులు జ్యోతిప్రజ్వలన చేశారు. ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరానికి అనూహ్య స్పందన లభించింది. అతిథులు మాట్లాడుతూ ఎంతో ఒత్తిడితో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ప్రెస్‌క్లబ్ ద్వారా వైద్య పరీక్షలు చేయించి ఆదర్శంగా నిలిచారని ప్రశంసించారు. సుమారు 300 మందికి వైద్య పరీక్షలు చేయించారు. బీపీ, సుగర్, ఈసీజీ, ఎకో పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో అరగొండ అపోలో హాస్పిటల్ జీఎం డాక్టర్ వినోద్‌కుమార్, బీఎం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, వైద్యాధికారి మోహన్‌వేలు, ఏఓ ప్రవీణ్, ఏపీఎం రవి, హెచ్‌ఎం దేవరాజులు రెడ్డి, ఏపీయూడబ్ల్యూజే జిల్లా అధ్యక్షులు లోకనాథం, చిత్తూరు ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రమేష్‌బాబు, కాశీశ్వర్‌రెడ్డి, తవణంపల్లె ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్షులు జగన్నాథం, సిద్దయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి అనంతకుమార్, కోశాధికారి జీవన్‌కుమార్‌రెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీలు రామకుమార్, రాజశేఖర్, ప్రెస్‌క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి రైతుకు విశిష్ట సంఖ్య నమోదు తప్పనిసరి



మాట్లాడుతున్న వ్యవసాయాధికారి మాధవి

గుడిపాల: రైతులందరూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన విశిష్ట సంఖ్యను తప్పనిసరిగా నమోదు చేసుకోవాలని వ్యవసాయాధికారి మాధవి తెలిపారు. మండలంలోని కట్టకిందపల్లెలో మంగళవారం పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేశారు. ఆమె మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ప్రతి రైతుకు ప్రత్యేక విశిష్ట సంఖ్య ఇవ్వడం ద్వారా పథకాలు అందించడానికి సులభతరంగా ఉంటుందన్నారు. ఆయా గ్రామ సచివాలయాల్లో వీఏఏలకు ఆధార్‌కార్డు, పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం, మొబైల్ నంబర్ తీసుకొని వివరాలు నమోదు చేసుకున్న తరువాత ఈ విశిష్ట సంఖ్యను పొందవచ్చని తెలిపారు. దీనిద్వారా వివిధ రకాల రాయితీలు, పథకాలు సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చన్నారు. అనంతరం వేరుశనగ, వరిపంటలో కోత సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై రైతులకు వివరించారు. కూరగాయల పంటలో పొగాకు లద్దెపురుగు యాజమాన్యంపై తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు.

సబ్‌స్టేషన్‌లో బ్రేకర్ ఏర్పాటు



చిత్తూరు కార్పొరేషన్: నగరంలోని గిరింపేట సబ్‌స్టేషన్‌లో నూతన బ్రేకర్‌ను మంగళవారం ఏర్పాటు చేశారు. బ్రేకర్, పవర్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ మరమ్మతు కావడంతో సెక్షన్ పరిధిలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆదివారం విద్యుత్ అంతరాయం ఏర్పడింది. అనంతరం అక్కడ పరిశీలన చేసిన అధికారులు సమస్యను గుర్తించారు. ప్రత్యామ్నాయంగా మరో సబ్‌స్టేషన్ నుంచి సరఫరా అందించారు. చివరిగా రూ.7.5 లక్షల విలువైన బ్రేకర్‌ను బిగించారు. వీటిని టెస్ట్ చేసి సరఫరాను ఇచ్చారు. దీనిద్వారా దాదాపు 5 వేల సర్వీసులకు విద్యుత్ సరఫరాను అందించవచ్చని అధికారులు పేర్కొన్నారు. పవర్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను బుధవారం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఈఈ మునిచంద్ర, వాసుదేవరెడ్డి, డీఈ ప్రసాద్, ఏఈ వివేకానందరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలి



పశువులకు టీకాలు వేస్తున్న డాక్టర్ సాయిసుధ

గుడిపాల: పశువులకు వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలని పశువైద్యాధికారి సాయిసుధ తెలిపారు. మొగరాళ్లపల్లె, వీఎల్‌పురం గ్రామాల్లో మంగళవారం పశువులకు గాలికుంటు వ్యాధి టీకాలను వేశారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి పాడి ఆవులకు టీకాలు వేస్తున్నామన్నారు. నాలుగు నెలల దూడ నుంచి టీకాలు వేయడం ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. వీటి వల్ల రోగాలను దూరం చేయవచ్చన్నారు. పాడి ఆవులు కట్టే ప్రదేశాల్లో పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ఆమె పాడి రైతులకు సూచించారు. 200 పశువులకు టీకాలు వేశారు. పశువైద్య సిబ్బంది రవి, శివకుమార్, పాండురంగయ్య పాల్గొన్నారు.

సాగులో మెలకువలు పాటించాలి



పాలేరులో వరి పంటను పరిశీలిస్తున్న వ్యవసాయాధికారులు

బంగారుపాళెం: వ్యవసాయంలో రైతులు మెలకువలు పాటించి నాణ్యమైన దిగుబడి సాధించాలని చిత్తూరు రైతు వనరుల కేంద్రం ఏడీఏ విజయశంకర్ సూచించారు. మండలంలోని పాలేరు రైతు సేవాకేంద్రంలో మంగళవారం పొలంపిలుస్తోంది కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విజయశంకర్ మాట్లాడుతూ, సాగులో ఆధునిక పద్ధతులు పాటించినట్లైతే పంట దిగుబడి అధికంగా సాధించేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు. వరిలో కాండం తొలుచు పురుగు నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను వివరించారు. రైతులు తప్పనిసరిగా పీఎం కిసాన్ ఈకేవైసీ చేసుకోవాలని తెలిపారు. భూమి కలిగిన రైతులు ఆయా రైతు సేవా కేంద్రాల్లో భూ వివరాలను తప్పకుండా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని చెప్పారు. రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. సేంద్రియ ఎరువులతో ఆరోగ్యకరమైన పంటలు పండించేందుకు కృషి చేయాలని చెప్పారు. కషాయాలు, వాటి ఉపయోగాలపై అంబికాగాంధీ అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం రైతు సాగు చేస్తున్న వరి పంటను అధికారులు సందర్శించారు. కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయాధికారి చిట్టిబాబు, విస్తరణాధికారులు సాదరయ్య, చంద్రిక, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఓటి చెరువులో సమస్యల తిష్ట



యాత్ర నిర్వహిస్తున్న నాయకులు

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: నగరంలోని ఓటి చెరువు ప్రాంతంలోని సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదని సీపీఎం జిల్లా నాయకులు సురేంద్ర తెలిపారు. స్థానిక ఓటిచెరువు ప్రాంతంలో మంగళవారం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా చైతన్య యాత్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ కాలనీలో సమస్యలపై ధర్నాలు చేసినప్పుడు అధికారులు ఇస్తున్న హామీలు అమలు కావడం లేదని విమర్శించారు. కాలువలు ఉన్నప్పటికీ నీరు బయటకు వెళ్లక నివాసాల వద్ద నిల్వ చేరుతోందన్నారు. శ్మశాన భూమిలో ప్రహరీ గోడ నిర్మించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం నగర నాయకురాలు చిట్టెమ్మ మాట్లాడారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ కాలనీల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు చిన్నబ్బ, రాజేష్, అంతోనమ్మ, రాణెమ్మ, నాగమ్మ, గోవిందమ్మ, కలమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాదమరిలో ఏనుగుల దాడులు



దెబ్బతిన్న పంటను అటవీశాఖ అధికారులకు చూపిస్తున్న రైతు

యాదమరి: మండలంలో గజదాడులు కొనసాగుతున్నాయి. సిద్ధారెడ్డిపల్లి పంచాయతీకి చెందిన రైతు అయ్యస్వామిరెడ్డి వరి పంటను మంగళవారం ఏనుగులు ధ్వంసం చేశాయి. బాధిత రైతు ఫిర్యాదు మేరకు అటవీశాఖ అధికారులు గజ దాడిలో ధ్వంసమైన పంటను పరిశీలించి, నష్ట వివరాలను అంచనా వేసి నివేదికలు సమర్పిస్తామని అటవీశాఖ అధికారులు రైతుకు వివరించారు. గజదాడులను కట్టడి చేసేందుకు శాఖ అధికారులు ప్రయత్నం చేస్తున్నా..ఫలితం మాత్రం శూన్యం. ప్రస్తుతం రాచూరు అటవీ బీట్ పరిధిలో 14 ఏనుగులు హల్‌చల్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

మండే ఎండ.. చల్లని పండు

- వేసవి తాపం.. పుచ్చకాయతో ఉపశమనం
- పోషకాలతో ఆరోగ్యం
- కొనుగోలుకు ఆసక్తి చూపుతున్న జనం



ఐరాల: పుచ్చకాయ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతో పాటు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వేసవి తాపాన్ని, దాహాన్ని తీర్చే అద్భుతమైన ఫలం పుచ్చకాయ. వేసవిలో మన శరీరంలో నీటి స్థాయి తగ్గిపోతుంటుంది. తద్వారా డీహైడ్రెషన్, వడదెబ్బకు గురై కళ్లు తిరిగి కిందపడిపోతుంటారు. ఈ పరిస్థితి ఒక్కోసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. అందుకే మన శరీరంలో వాటర్ లెవల్స్, షుగర్ లెవల్స్ తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ముక్కలు తినడం బెస్ట్ ఆప్షన్ అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండు విటమిన్లు, పోషకాలు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, బీ విటమిన్, క్యాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, జిలాకెరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్–ఎ, విటమిన్ బీ–6, విటమిన్–సీ, సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్లు, ఎండాకాలంలో మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తాయంటున్నారు. రోజురోజూకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కల్పించి, ఆరోగ్యం అందిపుచ్చుకునేందుకు చాలామంది పుచ్చకాయలు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. చిన్నారుల దగ్గర నుంచి వృద్ధుల వరకు వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు. దీంతో పుచ్చకాయల అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. మండల కేంద్రంలోని దుకాణాలతో పాటు ఐరాల– చిత్తూరు వెళ్లే మార్గంలో రోడ్డు పక్కన తోపుడు బండిలో విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. కిలో పుచ్చకాయ రూ.20 నుంచి రూ.30 వరకు పలుకుతుండగా, కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కల ధర రూ.20 ఉంది. 100 గ్రాముల పుచ్చకాయలో 91.45 గ్రాముల నీరు, 6 శాతం చక్కెర, 90 కేలరీల శక్తి, 7.6 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 0.6 మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. వీటితో పాటు 12 గ్రాముల పొటాషియం, 7 గ్రాముల కాల్షియం, ఓ మిల్లీ గ్రాము సోడియం ఉంటాయి.

ఆరోగ్యానికి మంచిది



పుచ్చకాయ శరీరానికి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ దీన్ని తినొచ్చు. కంటి చూపు మెరుగవుతుంది. కిడ్నీలు, గుండెకు మేలు జరుగుతుంది. జట్టు బాగా పెరుగుతుంది. వేసవితాపం నుంచి రక్షణ కలుగుతుంది. వీలు దొరికనప్పుడల్లా పండ్ల రూపంలో గానీ, జ్యూస్ రూపంలో గానీ తీసుకోవచ్చు. – పూర్ణలత, డాక్టర్, ఐరాల

పుచ్చకాయ వల్ల ప్రయోజనాలు

వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
మలబద్ధకం రాకుండా చేస్తుంది.
వృద్ధాప్యంలో అంధత్వం నివారిస్తుంది.
రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా అవుతుంది.
వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
తక్షణ శక్తినిస్తుంది.